

# 旅館・ホテルのメニュー開発プロジェクト －上諏訪温泉での食事調査から見た諏訪観光の 発展に向けた諸問題の解決に向けて－

矢内 和博

Project of Development on Supper Menu in Hotel  
－ Research for Solution of Various Problems for Development of Sightseeing in  
Suwa Judging from Meal Investigation in Kami-Suwa Onsen －  
YANAI Kazuhiro

## 要 旨

上諏訪温泉において食事調査を実施し、食事について問題点の抽出、メニュー開発および提案を目的とした。食事調査の結果、肉、魚の使用量および野菜の使用量に大きなばらつきが見られた。肉魚を多用することで華やかなイメージを持たせるが、野菜の使用量が少なくなり、タンパク質、脂質の摂取量が多くなる傾向がある。観光客が長野県に来て食べたい食事内容についてさらに検討すべきである。

## キーワード

観光 食事調査 地域食材

## 目 次

1. 緒論
2. 目的
3. 方法
4. 結果および考察
5. 地域食材利用率
6. 結論

謝辞

## 1. 緒論

諏訪は長野県のはほぼ中心に位置し、JR路線においては南信、中北信および東京方面の分岐点となっている。また高速道路でのアクセスもよく、八ヶ岳、蓼科、諏訪湖など知名度の高い観光地への交通の拠点となる。さらに、上諏訪温泉、下諏訪温泉など、多くの宿泊施設が存在する。このように諏訪は観光拠点としての好条件がそろっている。しかし、諏訪には年間650～700万人の観光客が訪れるものの宿泊者数はその2割弱、平均滞在時間は2時間と長野県全体の平均値を大きく下回っているというのが現状である。本プロジェクトは、諏訪地域への集客力を拡大させるために発足した。その中心は諏訪商工会議所である。本学は、本プロジェクトにおいて、これらの課題を食の面からアプローチし、問題点の抽出および解決に向けたメニュー提案を実施した。本学にて開発した新メニューが諏訪観光の発展に寄与することを期待する。

## 2. 目的

上諏訪温泉から選出した3つの宿泊施設における夕食メニューについて食事調査を実施する。食事の栄養計算、野菜、動物性(肉、魚)タンパク質量および地域食材の使用率について分析を行う。分析の結果から、問題点を抽出し、メニューの見直し、改善について提案することを目的とする

## 3. 方法

### ①調査する宿泊施設

食事調査の対象となったホテルをそれぞれ、ホテルA、ホテルB、ホテルCとした。

### ②食事調査

ホテルA、B、Cの夕食メニューについて、すべての料理について写真撮影および重量測定により、各料理に使われた食材の種類と重量を記録した。それらを栄養計算ソフト(エクセル栄養君、建白社)にて、エネルギー、タンパク質、脂質、炭水化物、食物繊維を算出したまた、塩分は塩分計を用いて測定し、食品重量より塩分量(ポケット塩分計、APAL-ES1、AS ONE)を算出した。さらに、野菜使用量(淡色野菜、緑黄色野菜)、肉および魚使用量について別途記載した。なお、地域食材の使用率は、食事全体における地域食材の使用量の割合を重量百分率で表わした。

#### 4. 結果および考察

各ホテルの食事内容について次に示す。ホテルA、ホテルBおよびホテルCの食事内容をそれぞれ、表－1、表－2、表－3に示した。太字は、地域食材を示す。また各料理の写真を、それぞれ図－1、図－2、図－3に示す。

表－1 ホテルAのメニュー

|     |   |
|-----|---|
| 前菜  | 六点盛り（さつまいも、ぜんまい、 <b>シメジ</b> 、 <b>鮭</b> 、 <b>湯葉</b> 、 <b>ワカサギ</b> ）                  |
| お造り | 岩魚の刺身、鯉の洗い（ <b>岩魚</b> 、 <b>鯉</b> ）  |
| 焼き物 | ニジマスの塩焼き（ <b>ニジマス</b> ）   |
| 小鉢  | 山菜の卵とじ（きゅうり、みょうが、 <b>長芋</b> 、かつお節、つくし、なばな）  |
| 煮物  | 鮎の甘露煮、鯉のウマ煮、蜂の子の佃煮（ <b>鮎</b> 、 <b>鯉</b> 、 <b>蜂の子</b> ）                              |
| 揚げ物 | 天ぷら（ <b>タラの芽</b> 、人参、ふきのとう、 <b>ワカサギ</b> 、桜エビ、 <b>大根</b> 、ショウガ、ミニトマト、ヤングコーン、タケノコ）    |
| お食事 | 白米、味噌汁、香の物（ <b>米</b> 、 <b>味噌</b> 、 <b>わさび</b> 、 <b>蕪</b> 、 <b>野沢菜</b> 、 <b>白菜</b> ） |
| 水菓子 | 水菓子（スイカ、 <b>リンゴ</b> 、生クリーム）   |

表－2 ホテルBのメニュー

|     |   |
|-----|---|
| 前菜  | 三点盛り（鴨、 <b>里芋</b> 、 <b>ワカサギ</b> ）                                     |
| お造り | 鯉の洗い、信州サーモン（ <b>鯉</b> 、 <b>信州サーモン</b> ）                               |
| 小鉢  | キノコのみぞれ和え（黒ツブ貝、 <b>大根</b> 、 <b>ナメコ</b> 、イクラ、 <b>わさび茎</b> ）            |
| 煮物  | 海老芋の含め煮（ <b>海老芋</b> 、なす、アボガド、 <b>大豆</b> 、 <b>卵</b> 、生ふ）               |
| 鍋物  | 豚シャブ（ <b>豚肉</b> 、 <b>しめじ</b> 、 <b>エノキダケ</b> 、 <b>ネギ</b> 、 <b>水菜</b> ） |
| 焼き物 | 信州リンゴのキノコグラタン（ <b>リンゴ</b> 、 <b>シメジ</b> 、生クリーム）                        |
| お食事 | わかめご飯、味噌汁、香の物（ <b>米</b> 、わかめ、 <b>味噌</b> 、 <b>大根</b> 、 <b>野沢菜</b> 、人参） |
| 水菓子 | ゆずゼリー（ <b>ゆず</b> ）  |

表－3 ホテルCのメニュー

|     |  |
|-----|--|
| 前菜  | 鮫肝、合鴨サラダ、大鱈昆布締め、鯉信州煮（鮫肝、合鴨、 <b>鱈</b> 、 <b>鯉</b> ）  |
| お造り | 五点盛り（まぐろ、真鯛、イカ、ぶり、 <b>サーモン</b> ）   |
| 椀物  | ホタテサンゴ（ホタテ、真鱈、キクラゲ、 <b>長芋</b> 、 <b>シメジ</b> ）   |
| 蒸し物 | 金目鯛カブラ蒸し（金目鯛、 <b>蕪</b> 、ぎんなん、 <b>椎茸</b> 、 <b>木綿豆腐</b> ）  |
| 焼き物 | 鱈重ね焼き（鱈、じゃがいも、卵、みょうが）  |
| 鍋物  | 和牛シャブシャブ（ <b>和牛肉</b> 、 <b>ネギ</b> 、 <b>水菜</b> 、 <b>エリンギ</b> 、 <b>エノキダケ</b> 、 <b>シメジ</b> 、 <b>豆腐</b> ） |
| お食事 | けんちん蕎麦、トロ口ご飯、香の物（ <b>そば</b> 、 <b>長芋</b> 、エビ天、 <b>野沢菜</b> 、 <b>蒔</b> ）                                |
| 水菓子 | 果物盛り（ <b>リンゴ</b> 、 <b>柿</b> 、メロン）  |

各表において、太字の食材は、長野県産を示す。

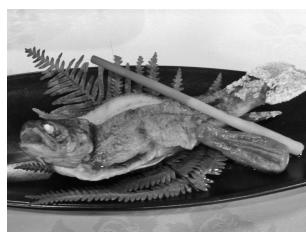
図-1 ホテルAのメニュー



前菜 六点盛り



鯉の洗い



ニジマスの塩焼き



天ぷら盛り合わせ



鯉の甘露煮



岩魚の刺身と香の物



蜂の子の佃煮



鮎の甘露煮



小鉢 山菜の卵とじ



お食事



水菓子



コーヒー



図-2 ホテルBのメニュー



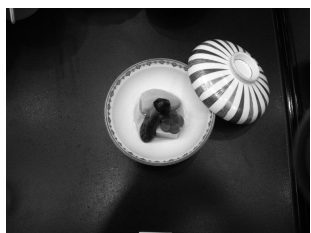
前菜 三点盛り



鯉の洗い、信州サーモン



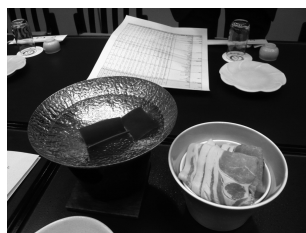
キノコとツブ貝のみぞれ和え



海老芋の含め煮



信州リンゴとキノコの  
グラタン



豚シャブ



お食事



ゆずゼリー

図-3 ホテルCのメニュー



前菜 四点盛り



お造り



碗物



金目鯛カブラ蒸し



和牛シャブシャブ



焼き物



けんちん蕎麦



お食事

また、各ホテルの食事について栄養量、野菜、肉、魚使用量を表－４に示す。

表－４ 各ホテルの食事栄養量分析結果および食材の使用量

|              | ホテル A | ホテル B | ホテル C |
|--------------|-------|-------|-------|
| エネルギー (kcal) | 1131  | 1160  | 1314  |
| タンパク質 (g)    | 81.9  | 58.4  | 76.4  |
| 脂質 (g)       | 36.8  | 47.9  | 63.0  |
| 炭水化物 (g)     | 114.0 | 124.8 | 107.0 |
| 食物繊維 (g)     | 12.4  | 13.2  | 14.0  |
| 塩分 (g)       | 9.5   | 6.6   | 7.1   |
| 野菜使用量 (g)    | 289.7 | 144.2 | 124.5 |
| 淡色野菜 (g)     | 200.7 | 89.2  | 99.5  |
| 緑黄色野菜 (g)    | 89.0  | 55.0  | 25.0  |
| 肉使用量 (g)     | 0.0   | 107.5 | 56.1  |
| 魚使用量 (g)     | 286.3 | 73.0  | 209.0 |

各ホテルにて総エネルギー量は1,131～1,314kcalと全体で183kcalの幅があったが、これはご飯で約1膳分である。全体として、大きな差ではなく、ほぼ標準的なエネルギー量と思われた。また、食材の使用については、各ホテルにより特徴があり、ホテルAは肉を一切使用していないが、魚料理のみで286.3g、タンパク質で81.9g使用していた。また、野菜使用量で289.7gと最も多かった。しかし、メインとなる野菜料理がほとんど無く、天ぶらの食材以外はほとんどが添え物として用いられていた。また、野菜の使用量に比して食物繊維量は12.4gとホテルB、Cに比べて1g以上少なかった。さらに、食塩使用量が9.5gと最も多く、甘露煮、鯉の旨煮、前菜、漬け物でその使用量が多かった。ホテルBにおいては、肉、魚の使用量が174.5gと最も少なく、よって、タンパク質も58.4gと同じく少なかった。一方、炭水化物量は124.8gと最も多かった。これは、ご飯とグラタンが炭水化物量を引き上げていた。また、肉の使用量が107.5gと最も多かったが、そのほとんどが豚しゃぶの肉に用いられていた。ホテルCにおいては、総エネルギー量が最も高く1,314kcalであった。また、脂質の含量が63.0gと最も多く、エネルギー量を引き上げる要因となった。特に、鮫肝、合鴨サラダ、和牛しゃぶしゃぶで脂質含量が高かった。野菜使用量については、124.5gと最も少なく、和牛しゃぶしゃぶの付け合わせの野菜がその大半を占め、さらに緑黄色野菜は25gと他のホテルの28～45%しかなかった。メニューの中では、蒸し物の付け合わせとけんちん蕎麦の具にわずかに見られる程度であった。また、魚の使用量も多く、前菜、お造り、焼き物、蒸し物、椀物、蕎麦の具と多くの品目で用いられた。塩分は、7.1gであったが、これは、牛しゃぶしゃぶに用いられるポン酢とゴマダレでその半量以上を占めた。

## 5. 地域食材利用率

地域食材利用率を表－5に示した。すべての食材に対する地域で栽培され使用できる食材について％表示した。ここで地域食材は、諏訪近隣で栽培および入手できる食材と定義したいが、範囲を広げ長野県産とした。また、調査は1月に行ったが、長野県は四季を通じて多品目の農産物が栽培され、また海のない県ではあるが、淡水産魚介類が豊富であり、また獣肉、家禽類も同じく豊富である。しかしながら、冬の寒さ故、冬季における生鮮野菜、果物は他県もしくは外国産に頼らざるを得ない。表－5より、地域食材利用率は、ホテルA、Bは60％以上を達成しているが、ホテルCは50％を切った。ホテルCは海産魚介類を、お造り、焼き物、蒸し物、お食事の中に多く取り入れていることが利用率を低下させた要因であった。

表－5 地域食材利用率

|            | ホテルA | ホテルB | ホテルC |
|------------|------|------|------|
| 地域食材利用率(％) | 63.7 | 61.8 | 49.3 |

このように、料理に海産物を盛り込むことは、全体的に華やかな印象を持たせることは確かであるが、各料理のメインとなる食材に海産魚介類を多く取り入れることは、地域食材利用率の低下を引き起こすことが分かった。

ホテル、旅館に宿泊する客は、旅行という非日常を楽しむことを旅の目的とすると考えられる。よって、その旅行を満足させる要因として、目的地までの交通手段、観光地、宿泊地などが挙げられる。中でも、宿泊に関しては宿泊施設の外観、内装、設備、食事、接客、温泉の有無など多くの項目を重視し、宿を評価する。また、それらに対する満足度を費用対効果として表し、それがそのまま宿の評価となると思われる。特に最近では、大型チェーンによる旅館の買収により、1泊2食バイキング形式で6,000円台からの格安な宿泊施設も多くの人が利用する傾向にある。一方で、1泊数万円以上の高級なホテル・旅館も堅調なところが多い。このある意味で二極化した消費者動向の中、本報で調査したホテルは、1泊2食で15,000円前後の中堅以上のクラスのホテルである。この景気が悪化しているご時世に、これらのホテルが生き残る上で最も重視すべきはやはり食事だと考えられる。すなわち、ホテルの第一印象となるホテル館内外の清潔感をはじめ、接客、館内設備・施設、食事、温泉に対して、宿泊客は宿泊代金に対して同等以上のコストパフォーマンス(CP)を期待する。本報では、食事内容の観点から各ホテルの食事について考察する。先にも述べたが、年間約130万人が諏訪に宿泊する(一日平均3,500泊)観光客の増加、また平均滞在時間の延長を目的とした取り組みとして、諏訪の食を考えていくことは重要であろう。また、諏訪を訪れる観光客の立場から考えてみると、客は首都圏から来ることが多くなると思われる。また、長野県を訪れる観光客は、信州の気候風土が生み出す豊かで高品質な食材、料理を求めてやってくる。昨今の健康志向の中、非日常を楽しむために豪勢な食事をおなかいっぱい食べるという食事形態を望む声は当然ありながらも、調査したホテルへ宿泊する客層は、中高年以上の夫婦、男性又は女性のグループの割合が多いと考えら

れる。よって、この客層が求める食事は、少量多品目の傾向でなおかつ長野県ならではの食材、料理を求める声は当然多いと考えられる。さらに、健康に配慮する食事でありがちな見劣りのする食事内容に注意し、最初から最後までをトータルで考えていく必要があると考えられる。よって、野菜類の使い方や塩分への配慮は重要な項目となる。今回の調査で分かったことは、すべてのホテルにおいて共通することが野菜の使い方であった。すなわち、野菜をメインとした料理の提供がほとんどなされていないことであった。添え物としての野菜の使い方は、料理に立体感を生み、見栄えを良くすると共に、主食材を引き立てる役割を持つ。しかし、その分一手間かけた調理を施した物ではないため、残してしまう可能性も大きく、野菜の摂取量はさらに少なくなると考えられる。特に野菜の使用量が多いホテルAにおいても野菜をメインとした料理は見あたらない。逆に魚をメインとした料理が多すぎる印象を持つ。諏訪の代表的な食材の多くが御膳に盛り込まれているところに他との差別化を図っている点は大きな特長であるが、調理する分、塩分や油脂の摂取が気になるところである。

ホテルBは、ホテルAおよびCの中間的な特徴を持つ食事内容であるが、やはり野菜の使用量は添え物程度で、特に豚しゃぶにおいては、脂身の多い厚めにスライスされた豚肉が4枚も入っており、提供方法、量ともにバランスの悪さが露呈する。肉をもっと薄くスライスし、さらに提供する枚数についても検討するべきであろう。また、盛りつけにおいて、しゃぶしゃぶ用の肉の下に野菜が敷かれている盛りつけのため、最初に野菜の存在が分からないことが、脂っこさに対する豚しゃぶへの抵抗感を少し持たせ、さらに、肉を食べ終わった後、肉が接していた部分の野菜はドリップで汚れるため、その後加熱するとはいえ、見栄えが良くない。器の選択も含め、盛りつけを変更するなどの検討が必要になるであろう。また、ホテルCは脂質摂取量が多くなることから、エネルギー量も多く、また他と同じく野菜の使用量が少ない。さらに、海産物の使用率が非常に高く、長野県に泊まりに来た印象に乏しいと思われる。さらに、すべての料理に肉、魚が使われており、タンパク質や脂質の含量を高める要因となる。よって、料理一品一品の量的な検討が必要である。これらの食事から気づいたことは、洋食の要素がほとんど見られなかった。洋皿は、先にも述べたCPの上昇に寄与する華やかさへの演出の効果が期待できるため、積極的に取り入れるべきだと思う。また、全体をとおして共通することは、野菜の使用量が少なく、また野菜をメインとした料理も存在しなかったことであった。諏訪地域は、近隣に八ヶ岳山麓、蓼科、原、富士見など日本有数の野菜の生産地を控える。高品質で首都圏にブランド野菜として流通し、高値で取引される。しかし、それらの野菜を宿泊施設が正規ルートで購入するには非常に高価であり、また、規格外の野菜が安く手に入るルートは全く無い状況である。よって、地元で採れた新鮮な野菜を宿泊客に提供することが非常に難しい現状がある。しかし、観光客は長野の高品質な農産物に大きな期待を寄せてくるので、宿泊業者が適当な価格で地元産の野菜を購入できる仕組みを作る必要がある。または、それらの野菜を使ってもコストに影響しない料理の創作も同じく重要になってくるだろう。また、地元だけでなく長野県内産という範囲を広めて、新鮮な野菜を提供できるシステムの必要度は高いと思われる。先にも述べたように健康ブームの中、差別化を図れるようなメニューの提案、すなわち野菜料理を提案することで、より美味しくさらにヘルシーなメニューを提供できることもさることながら、食事の情報を盛り込むなど、お品書きの工夫や、媒体



の利用により宿泊客が栄養に関する様々な情報を得ながら、安心して食事を召し上がっていただけたと思われる。また、メインメニューなどを数種類の物から選べるようなシステムの構築も今後検討していきたい。長野県の観光業がさらに発展するためにも、客のニーズを細かく聞き、できる限り取り入れる努力をし、長野に来て良かった、また来ようと思えるような宿づくりを今後も考えていきたい。

最後に、上記の問題を踏まえ、上諏訪温泉に提案するホテルの夕食のメニューを示す。なお、料理の説明および写真を表－6および図－4に、また栄養価計算の結果を表－7に示す。このメニューの提案が、メニュー開発の一助になれば幸いである。

表－6 提案メニュー

---

|      |  |
|------|--|
| 先付け1 | ブルスケッタ(フランスパン、 <b>トマト、馬肉、タマネギ</b> )            |
| 先付け2 | サーモンのタルタル( <b>信州サーモン、タマネギ、紫蘇</b> 、ポン酢)         |
| 前菜   | 前菜五点盛り( <b>栗渋皮煮、鯉、山芋、人参、梅甘露煮、鹿肉</b> )          |
| お造り  | 信州サーモンのカルパッチョ( <b>信州サーモン、タマネギ、リーフ</b> 、レモン)    |
| 焼き物  | 和牛味噌焼きステーキ( <b>和牛、味噌、タマネギ、エリンギ、紫蘇、長芋</b> )     |
| 煮物   | ビーフシチュー( <b>和牛、人参、タマネギ、蕪</b> )                 |
| 揚げ物  | 山賊焼き( <b>鶏肉、人参、タマネギ、リーフ</b> )                  |
| 凌ぎ1  | 信州蕎麦( <b>蕎麦、長芋</b> )                           |
| 凌ぎ2  | 鹿肉のボロネーゼ( <b>鹿肉、タマネギ、トマト、赤ワイン</b> )            |
| 野菜料理 | 塩丸いかのバーニャカウダ( <b>塩丸イカ、うるい、大根、ブロッコリー、タマネギ</b> ) |
| 蒸し物  | 一口おやき( <b>小麦粉、野沢菜、胡麻</b> )                     |
| お食事  | 黒豆ご飯、キノコ汁( <b>米、黒豆、キノコ、大根、ゴボウ、ネギ</b> )         |
| 水菓子  | 黒豆の水流し、抜き柿のシャーベット( <b>黒豆、柿</b> )               |

---



表－7 提案メニューの栄養量分析結果および食材の使用量

|              |             |
|--------------|-------------|
| エネルギー (kcal) | 1328        |
| タンパク質 (g)    | 68.9        |
| 脂質 (g)       | 44.5        |
| 炭水化物 (g)     | 159.7       |
| 食物繊維 (g)     | 19.2        |
| 塩分 (g)       | 9.0         |
| 野菜使用量 (g)    | 552.0       |
| 淡色野菜 (g)     | 416.5       |
| 緑黄色野菜 (g)    | 135.5       |
| 肉使用量 (g)     | 140.0       |
| 魚使用量 (g)     | 80.0        |
| 地域食材使用率(%)   | <b>71.0</b> |

図-4 提案メニュー



先付け1



先付け2



前菜



お造り



焼き物



煮物



揚げ物



凌ぎ1



凌ぎ2



野菜料理



蒸し物



お食事



お食事



水菓子

## 6. 結論

1. 諏訪地域は、観光資源の豊富な観光地であり、年間650万～700万人が訪れる。
2. 観光客の平均滞在時間は2時間で、宿泊客はその2割弱である。
3. ホテルの食事メニューにおいて総エネルギー量は3ホテルとも1,200kcal前後で大きなばらつきはなかった。
4. 各ホテル間の比較で肉、魚の使用量と野菜の使用量に大きくばらつきがあった。
5. 肉、魚を多用すると豪華さを演出できるが、野菜の使用量が少なくなる傾向がある。
6. 地域食材使用率は4割から6割程度であったが、季節によってはもっと低下する。
7. 提案したメニューは、観光客が本当に食べたいであろうメニューを提案した。
8. 地域食材使用率を7割以上に、また、野菜の使用量を552gにした。
9. このメニューが、ホテルのメニュー開発の一助になれば幸いである。

## 謝辞

本研究を行うにあたり、共同研究者として多大にご尽力いただいた諏訪商工会議所の中沢様に深く感謝申し上げます。また、食事調査にご協力いただいた上諏訪温泉の3軒のホテルに感謝申し上げます。さらに、食事調査のご指導をいただいた松本大学人間健康学部健康栄養学科の廣田教授に深く感謝申し上げます。なお、本研究は諏訪商工会議所からの依頼で、長野県地域産業活性化基金助成金(財団法人長野県中小企業振興センター)にて実施した。